3,000m 級の山々が間近に広がる、雲上の別天地。

立山黒部アルペンルート

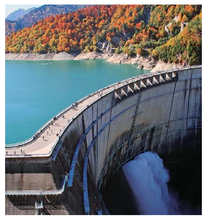
富山県と長野県にまたがる北アルプスを貫く山岳観光ルート。雄大な山岳景観をケーブルカー、ロープウェイ、トロリーバスなどの乗り物を乗り継いで横断することができます。ラムサール条約に登録された国際的にも貴重な湿原弥陀ヶ原、神秘的な湖水をたたえるみくりが池、日本一の規模を誇る黒部ダムなど、絶景の連続で大感動間違いなし。雪の大谷で始まる春の幕開けから、夏の高山植物、秋の紅葉と、四季折々の大自然のダイナミズムを存分に味わえます。

雪の大谷

立山黒部アルペンルート名物の雪の壁。シーズン初のには高さ20mに迫る雪の壁をぬってバスが走ります。

立山ロープウェイ

大観峰から黒部平までを約7分で結ぶ通称「動く展望台」。支柱が1本もなく、360度のダイナミックなパノラマが広がります。



黒部ダム

昭和38年に完成した高さ186mの巨大なアーチ式ダム。6月26日から10月15日まで行われる、大迫力の観光放水は必見です。

みくりが池　青く澄んだ池面に立山を映す立山火山最大の火山湖。

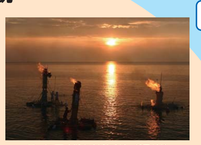
室堂平周辺マップ
立山黒部アルペンルートのハイライト・室堂は、散策道が整備されクリガ池などの見所が充実。取り回しやすいように生命の儀以「浄土山・別山などの山岳景観は、雲上の別世界にいることを実感させてくれます。
室堂
弥陀ヶ原遊歩道コース
弥陀ヶ原遊歩道コース・内眺り
ラムサール条約登録湿地
弥陀ヶ原周辺マップ
標高2,000m前後に広がる湿原。木道を歩けば6～9月にかけて可憐に咲く高山植物も。また9～10月には、鮮やかな紅葉を楽しめます。
ご注意
火山ガス噴出による事故防止のため地獄谷エリアは通行止めです。
地獄谷
ミクリガ池周遊コース
室堂山（展望台）往復コース約1.5時間
室堂山（展望台）往復コース約1.5時間
室堂ターミナル
雷鳥荘
室堂平山荘
室堂山展望台
国立室堂ビジターセンター
室堂山展望台
雷の大谷
（4月～6月は雪崩で通行不可になる場合があります。）
立山ケーブル
ミクリガ池
みくりが池
ロッジ立山連峰
地獄谷
弥陀ヶ原
美女平
立山駅
富山湾
長野県
凡例
ホテル
レストラン
室内用
車椅子用お手洗い
展望台
駐車場
立山
室堂
大観峰
黒部平
黒部ダム
黒部湖
扇沢
日向山高原
大町温泉郷
亞美ターミナル
亞美大橋
亞美ロープウェイ
亞美高原
亞美山
亞美山
亞美ロープウェイ
亞美ケーブル
亞美ケーブル
亞美ケーブル

富山湾岸＆田園サイクリングコースMAP

富山湾の代表的な景観

Ⓐ 海越しの立山連峰（雨晴海岸）

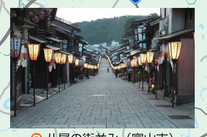
Ⓒ 古志の松原（岩瀬～浜黒崎）


Ⓓ 夕日が沈む海岸（滑川）

Ⓑ 帆船海王丸と新湊大橋（海王丸パーク）

Ⓔ ヒスイ海岸（宮崎・境海岸）

Ⓗ 瑞龍寺（高岡市）


Ⓒ 八尾の街並み（富山市）

Ⓘ 富岩運河環水公園（富山市）

Ⓕ 大岩山日石寺（上市町）

Ⓙ 富山県美術館（富山市）

Ⓖ 富山県美術館（富山市）

世界で最も美しい湾クラブ
ユネスコが支援する非政府組織（NGO）

世界遺産のフランス・モンサンミッシェル湾、ベトナム・ハロン湾など、世界の選ばれた43湾（25カ国・1地域）が加盟し、湾を活用した観光 振興と資源の保全を目的に活動しています。（1997年設立）
富山湾は、2014年10月に加盟しました。

●海王丸パークには、富山湾の「世界で最も美しい湾クラブ」への加盟を記念したモニュメントが設置されています 。

富山湾岸サイクリングコース 88km 完走目安：6時間

「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟した富山湾を眺めながら、湾岸沿いに富山県を横断するコース。富山湾の絶景とグルメを楽しむサイクリングイベント「富山湾岸サイクリング」も開催されています。

ルート 阿尾漁港 ⇒ 雨晴海岸 ⇒ 新湊 ⇒ 岩瀬 ⇒ ほたるいかミュージアム ⇒ しんきろうロード ⇒ 生地 ⇒ 入善 ⇒ あいの風とやま鉄道 越中宮崎駅

田園サイクリングコース 71km 完走目安：5時間

大岩山日石寺や八尾の街並み、国宝瑞龍寺など、富山県の歴史と文化を感じながら田園風景の中を走るコース。剱岳をはじめとした、迫力ある山々の景色も楽しめます。

ルート 富山地方鉄道 上市駅 ⇒ 大岩山日石寺 ⇒ 越中八尾観光会館 ⇒ 太閤山ランド ⇒ 国宝瑞龍寺 ⇒ あいの風とやま鉄道 高岡駅

湾岸・田園連絡サイクリングコース 18km

湾岸と田園を結ぶコース。コース上にある富山きときと空港では、寿司などの富山グルメや展望デッキからの爽快な 360 度のパノラマが楽しめます。

ルート 田園サイクリングコース ⇒ 富山きときと空港 ⇒ 富岩運河環水公園 ⇒ 富山湾岸サイクリングコース

整備されたサイクリングコースです！

ナビゲーターラインによるルート案内
ルート上に一定間隔で青いラインを引き、サイクリングコースの目印としています。分岐点では、進行方向を指す矢印マークをライン上に表示しています。

富山湾岸サイクリングコース

田園サイクリングコース

目的地距離標（※富山湾岸サイクリングコース）
おおよそ 5km ごとに目的地までの距離を標示したポールを設置し、完走までの目安としています。

コース全体案内看板（※富山湾岸サイクリングコース）
サイクルステーションには、コース全体を表示した案内看板を設置しています。

目的地距離標

サイクリングコース沿線の休憩施設

[富山湾岸サイクリングコース]

サイクルステーション　施設一覧

	施設名／住所	営業時間	定休日	電話番号	バイクラック の設置	空気入れ・修理工具の貸出し	飲料水の提供	トイレの使用	現地情報の提供	レンタサイクル	シャワー・入浴	備考（その他のサービスなど）
①	氷見市漁業文化交流センター・ひみ番屋街 氷見市中央町 7-1	9:00～16:00	水曜日 祝日の翌日 年末年始	0766-74-8018	○	○	○	○	○	◎	○	シャワー入浴は、ひみ番屋街内「氷見温泉郷」を利用。駅前観光案内所でシンキョウイクの貸出しも。
②	道の駅雨晴 高岡市太田 24-74	9:00～19:00	年中無休	0766-53-5661	○	○	○	○	○	○	—	レンタサイクルは、「JR雨晴駅」を利用
③	海竜スポーツランド・海の駅　新湊　Sazan 射水市海竜町 29	9:00～21:00 ※日・祝は 19:00 まで	火曜日 年末年始	0766-86-8310	○	○	○	○	○	○	○	レンタサイクルは、正面の自転車置き利用。空気入れ・修理工具は Sazan で貸出し。
④	岩瀬カナル会館 富山市岩瀬天神町 48	9:00～17:00 ※レンタサイクル受付は 15:00 まで	年末年始	076-438-8446	○	○	○	○	○	○	—	レンタサイクルは向かって左には、会館内「サンタフェ」にて提供
⑤	海の駅蜃気楼 魚津市村木定坊割 2500-2	9:00～18:00	第 2 水曜日 (5 月・8 月・12 月は定休日無し)	0765-24-4301	○	○	○	○	○	◎	—	
⑥	魚の駅生地 黒部市生地中区 265	9:00～18:00	年始 水曜日	0765-57-0192	○	○	○	○	○	○	—	レンタサイクルは、隣接のコミュニティセンターを利用

※◎印のサイクルステーションでは、スポーツ自転車（クロスバイク等）のレンタサイクルを貸出ししています。

サイクル・カフェ　認定店舗一覧

	施設名／住所	営業時間	定休日	電話番号	バイクラック の設置	空気入れ・修理工具の貸出し	飲料水の提供	トイレの使用	現地情報の提供	携帯電話の充電	荷物の一時預かり	備考（その他のサービスなど）
①	シーサイドハウス　ボルカノ 氷見市朝日 3583（氷見市海浜植物園 4 階）	11:00～17:00	火曜日 年末年始	0766-91-0770	○	○	○	○	○	○	—	
②	伏木アコースティックカフェ　海岸通り 高岡市伏木国分 1 丁目 263	10:00～20:00	第 3 火曜日 月曜日 (祝日等は翌日)	0766-44-4044	○	○	○	○	○	○	○	
③	B−CUBE 射水市海王町 8（海王丸パーク内）	11:00～17:00	水曜日 (ほかに月 2 回程度不定休)	0766-53-5754	○	○	○	○	○	—	—	
④	チュイール 射水市海老江練合 126-3	11:00～18:00	水曜日	0766-86-3832	○	○	○	○	○	○	○	タイヤのパンク修理 外国語対応（英語） 料金割引
⑤	ホテル古志 富山市海岸通新町 4648	8:00～21:00	不定休	076-437-9111	○	○	○	○	○	—	○	タイヤのパンク修理
⑥	パノラマレストラン　光彩 滑川市中川原 410	11:00～21:00 ※ラ・ズ毎は 17:00 まで	火曜日 年末年始	076-476-1370	○	○	○	○	○	—	○	荷物の一時預かりは、コインロッカーを利用
⑦	カフェ海辺の生活 滑川市押川 99-4	11:00～19:00	月曜日 不定期 木曜日 (台風日は不定期)	076-476-1602	○	○	○	○	○	○	—	
⑧	ダイニングバー　マルミットアンサン 滑川市押川 98-1	11:30～14:30 18:00～25:00	不定休	076-475-3355	○	○	○	○	○	○	○	
⑨	イタリア食堂　デルフィーノ 魚津市青島 1073-2	11:30～14:30 18:00～21:00	水曜日 (ほかに第二月曜不定休)	0765-22-1970	○	○	○	○	○	—	—	
⑩	にゅうぜん　浜マルシェ 下新川郡入善町下飯野 251-1（入善海洋深層水パーク内）	9:00～17:00	月曜日	0765-76-9100	○	○	○	○	○	○	—	
⑪	喫茶こみち 下新川郡朝日町東草野 466-8（朝日町立ふるさと美術館内）	10:00～17:00	火曜日	090-4329-1171	○	○	○	○	○	○	○	タイヤのパンク修理
⑫	Ｃａｆｅ ふかみ 下新川郡朝日町平瀬 228-2	11:30～18:00	火曜日	0765-83-3030	○	○	○	○	○	○	—	タイヤのパンク修理
⑬	お食事処　結 下新川郡朝日町宮崎 3239	10:00～16:00	水・木曜日 (夏期は水・木曜日年末年始)	0765-83-0707	○	○	○	○	○	○	○	

[田園サイクリングコース]

サイクル・カフェ　認定店舗一覧

	施設名／住所	営業時間	定休日	電話番号	バイクラック の設置	空気入れ・修理工具の貸出し	飲料水の提供	トイレの使用	現地情報の提供	携帯電話の充電	荷物の一時預かり	備考（その他のサービスなど）
①	つるぎ恋月 中新川郡上市町湯上野 1	10:00～16:00	なし	076-472-6333	○	○	○	○	○	○	○	外国語対応（英語）
②	グリーンパーク吉峰 交流館（喫茶カモミール） 中新川郡立山町吉峰野開 12	11:00～16:30 (土・日・祝は 10:00 から)	火曜日	076-483-2828	○	○	○	○	○	—	○	
③	桂樹舎和紙文庫（喫茶パピルス） 富山市八尾町袋町 668-4	10:00～17:00	月曜日 (祝日の時は翌日)	076-455-1184	○	○	○	○	○	—	○	入館料 20%引き
④	やすらぎ庵 高岡市駅南 4-5-2	11:00～21:00	月曜日	0766-25-0505	○	○	○	○	○	—	—	

[湾岸・田園連絡サイクリングコース]

サイクルステーション　施設一覧

	施設名／住所	営業時間	定休日	電話番号	バイクラック の設置	空気入れ・修理工具の貸出し	飲料水の提供	トイレの使用	現地情報の提供	レンタサイクル	シャワー・入浴	備考（その他のサービスなど）
①	富山県総合体育センター 富山市秋ヶ島 183（富山きときと空港隣接）	9：00～21：00 ※日・祝は 19:00 まで	火曜日 年末年始	076-429-5455	○	○	○	○	○	—	○	ジャー、スポーツサウナ等の利用が可能。隣接するあいの風とやま鉄道には駅無人、土産店あり。

サイクル・カフェ　認定店舗一覧

	施設名／住所	営業時間	定休日	電話番号	バイクラック の設置	空気入れ・修理工具の貸出し	飲料水の提供	トイレの使用	現地情報の提供	携帯電話の充電	荷物の一時預かり	備考（その他のサービスなど）
①	カフェ北斗 富山市五福 777（富山県水墨美術館内）	10:00～17:30	月曜日 ※水墨美術館の休みに準ずる	076-431-3357	—	○	○	○	○	○	—	自転車をとめる際は、北側の門柱（富山県水墨美術館）駐車場内の駐輪場を利用。

※提供サービスの詳細については、各施設・店舗にお問い合わせください。

休憩スポットも充実！

サイクルステーション
沿線の道の駅等の公共施設で、レンタサイクルやサイクリスト向けの各種サービスを提供しています。
（施設等の詳細は、上の一覧表をご覧ください。）

サイクル・カフェ
沿線の喫茶店やレストランで、サイクリスト向けの各種サービスを提供しています。
（店舗等の詳細は、上の一覧表をご覧ください。）

富山湾岸コース（6 箇所）
湾岸・田園連絡コース（1 箇所）
← この看板が目印！ →
富山湾岸コース（13 箇所）
田園コース（4 箇所）
湾岸・田園連絡コース（1 箇所）

平成30年8月作成